

# BIO

## LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

## BIO-ZUCCHINI:

# ÜBERFÜLLE AUS DEM GARTEN.

Der Name Zucchini kommt aus dem Italienischen und bedeutet "kleiner Kürbis". Und im Grunde handelt es sich bei Zucchini auch um kleine, unreif geerntete Kürbisse. Es gibt grüne, gestreifte, gelbe und sogar weiße Zucchini. Am Besten schmeckt dieses Gemüse mit einer Größe von 15 bis 20 cm. Das Fruchtfleisch von größeren Zucchini ist eher trocken und sie schmecken fader.

### WERTVOLL & KALORIENARM

Zucchini haben einen ähnlich hohen Wassergehalt wie die Gurke und sind damit auch sehr energiearm (nur 18 Kilokalorien pro 100 Gramm). Sie enthalten aber doppelt so viel Eiweiß, Calcium, und Vitamin C als die Gurke. Zucchini sind auch relativ reich an Kalium, Eisen und Vitaminen der B-Gruppe. Weiters liefern sie verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, z. B. verschiedene Carotinoide. Diese bilden die Vorstufe des Vitamins A, und haben auch antioxidative Wirkung.

### LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Im Gemüsefach des Kühlschranks sind Zucchini zwei bis drei Wochen haltbar. Sie sollten nicht gemeinsam mit Tomaten oder Obst gelagert werden. Diese produzieren das Reifegas Ethylen. Dadurch werden Zucchini weich und fleckig.

### VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Junge Zucchini brauchen vor der Verwendung nur gewaschen zu werden, ev. auch Stielansatz und Spitze wegschneiden. Bei älteren Zucchini die harten Schalen und Kerne entfernen. Zucchini lassen sich einfach und schnell zubereiten. Angenehm ist auch, dass es kaum Abfall gibt. Zucchini schmecken roh und gegart und können aufgrund ihres milden, unaufdringlichen Geschmacks sehr vielseitig zubereitet werden. Für einen Salat die Früchte einfach raspeln, in Stifte oder Scheiben schneiden und marinieren. Zucchini passen auch in die Suppe, in pikante Torten oder Quiches, als Fülle in Teigtaschen oder Strudel (Achtung – lässt Wasser), Zucchini werden gegrillt, gebraten oder geschmort zu Lamm und anderen Fleischgerichten gereicht. Und Zucchini werden auch gefüllt, wie Schnitzel paniert und gebacken, in Aufläufe geschichtet und sogar als namensgebende Zutat im Zucchiniuchen süß verarbeitet.

Bei der Zubereitung auf die Zeit achten und nicht zu lange garen! Matschig schmecken sie nicht mehr so gut.

## DAS MENÜ DER WOCHE:

2 kleine Zucchini  
4 EL Olivenöl  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz  
150 g Schaf- oder Ziegenfrischkäse  
Kräuter nach Belieben (Petersilie, Melisse, Schnittlauch, Basilikum etc.)  
ev. 2 EL Balsamico-Essig

100 g Hirse  
400 g geraspelte Zucchini  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
120 g Topfen  
2-3 Dotter  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Kräuter nach Belieben, fein gehackt  
2-3 Eiklar

4 Zucchini  
2 EL Olivenöl  
5 Fleischtomaten  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
2 Knoblauchzehen  
Basilikum, Oregano  
200 g Mozzarella

100 g Butter  
90 g Zucker  
Vanillepulver oder Vanillezucker  
3 Dotter  
3 Eiklar  
180 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl  
60 g Schokolade, geschmolzen  
1 TL Backpulver  
1/8 l Milch  
reife Birnen (oder anderes Obst)

600 g Zucchini  
4-6 EL Olivenöl  
2-3 Knoblauchzehen  
2 EL Balsamessig  
Salz  
Cayennepfeffer (od. Chili)  
Pfefferminze

## ZUCCHINI

### Zucchini-Röllchen mit Frischkäse

(4 Portionen)

Zucchini waschen und längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Zucchini vorsichtig beidseitig braten oder im Rohr mit Grillfunktion kurz grillen. Mit Pfeffer und Salz würzen. In der Zwischenzeit den Frischkäse mit den fein gehackten Kräutern vermischen. Die Zucchinischeiben jeweils bis zur Hälfte mit Käse bestreichen und einrollen. Die Röllchen auf einem Teller anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Essig beträufeln.

### Luftiger Zucchini-Auflauf

(4 Portionen)

Hirse in der doppelten Wassermenge dünsten, mit geraspelten Zucchini, gehackter Zwiebel und Knoblauch vermischen. Topfen und Dotter dazugeben und gut würzen (mit Salz, Pfeffer, Kräuter). Zuletzt Eiklar zu steifem Schnee schlagen und unter die Hirse-Zucchinimasse heben. In eine befettete Auflaufform füllen und im Rohr bei 200 °C ca. 30 Minuten backen

### Knackiger Zucchini-Auflauf

(4 Portionen)

Zucchini in Scheiben von ca. 1/2 cm Dicke schneiden, in einer Pfanne in Olivenöl beidseitig anbraten und dachziegelartig in eine Auflaufform schichten. Tomaten würfeln und darauf verteilen. Kräftig mit Salz, Pfeffer. Zerdrücktem Knoblauch und Kräutern würzen. Mozzarella in Scheiben schneiden und oben drauf legen. Im vorgeheizten Rohr bei 200 °C ca. 15 Minuten überbacken

### Saftiger Birnenkuchen

(1 Blech)

Aus Butter, Zucker, Vanille und Dotter einen Abtrieb rühren, Schnee, Schokolade, trockene Zutaten und Milch einheben. Masse in eine gefettete Torten- oder Kuchenform füllen, mit Birnenspalten eng belegen. Bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

### Für die Jause: Marinierte Zucchini

(4 Portionen)

Zucchini quer in 1 cm dicke Scheiben und in scharfer Hitze beidseitig in Öl anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zucchinischeiben in eine Schüssel schichten, mit gehacktem Knoblauch, Essig, Salz, Cayennepfeffer (Chili) und gezupften Pfefferminzblättchen würzen und zuletzt mit Olivenöl beträufeln. Zugedeckt im Kühlschrank mind. 2-3 Stunden durchziehen lassen.